اضغط هنا لزيارة موقع الدكتور عبدالجواد الصاوي

النصائح الذهبية التي تساعد في علاج الأورام والوقاية منها

للدكتور عبد الجواد بن محمد الصاوي -رحمه الله تعالى وغفر له-

المأكولات. والمشروبات المفضلة

• تناول سبع تمرات عجوة على الريق يومياً تقيك من السموم الداخلية والخارجية
• تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل مذابة في كأس ماء على الريق وقبل النوم
• تناول باعتدال الفواكه مثل التفاح والبرتقال والكمثرى والعنب الأحمر والكيوي والجوافة والكرز والبطاطا الحلوه.
• تناول العصيرات الطازجة خصوصاً عصير الجزر وعصير الليمون وعصير الرمان والأناناس.
• أكثر من تناول الخضروات خصوصاً الطماطم والبروكلي والكرنب والفجل والبقدونس والشبت والخيار والفلفل.
• تناول يومياً (٢) كوب كبير من الشاي الأخضر والتلبينة والزنجبيل والقرفة ومشروب السنوت (الشمر).
• اهتم بالأغذية النباتية وتقليل اللحوم الحمراء واستبدلها بالدجاج البلدي والأسماك والمنتجات البحرية (وجبتين في الأسبوع على الأقل).
• الاهتمام بالحساء خصوصا حساء الخضروات المشكلة وحساء الشوفان والشعير
• تناول نصف لتر(٢ كاسة كبيرة) من حليب الإبل صباحا ومساء متى أمكن ذلك مع فنجان من بول الإبل صباحا يخلط مع الحليب .
• تناول ملعقة صغيرة حبة سوداء تمضغ والفم مقفل وبعدها تناول ملعقة عسل مذابة في الماء
• يبلع ٢ فص ثوم يوميا مقطعا وياحبذا لو كان ثوم ذكر يمني أو يوضع في سلاطة زبادي بالخيار
اعمل خلطة من القسط الهندي والكركم
ثلاث ملاعق كبيرة من القسط الهندي وملعقتين كبيرة من الكركم وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود على ٢لتر ماء وتغلى على نار هادئة لمدة ربع ساعة وتشرب يوميا كوب كبير ٢٥٠ مل صباحا ومساء ويحفظ في الثلاجة
• أكثر من شرب الماء على الريق (في الصيف من ٤-٨ لتر يوميا وفي الشتاء نصف الكمية)

اضغط هنا لزيارة موقع الدكتور عبدالجواد الصاوي

الممنوعات من الأطعمة والأشربة

- تناول الغذاء المتوازن ولا تملأ معدتك بالطعام والشراب في كل وجبة وحافظ على وزنك حتى لا تتعرض للسمنة وأخطارها
- امتنع عن الدهون الحيوانية والزيوت المهدرجة في إعداد الطعام واستبدل بها زيت الزيتون وزيت دوار الشمس.
- امتنع عن العصيرات المحفوظة والمياه الغازية والشبسي (البطاطس المقلية في الأكياس التي تباع جاهزة). واللحوم المشوية المحترقة
- امتنع تماماً عن الوجبات الجاهزة السريعة بأنواعها المختلفة أنت واهلك وأطفالك
- امتنع عن تناول السكر المكرر(الأبيض) والدقيق المنخول الأبيض والملح الصناعي المكرر واستبدلهم بسكر بني وخبز البر والملح البحري .
- امتنع عن التدخين بكل أنواعه وابتعد عن المدخنين.
- لا تتناول الأدوية الكيميائية بكثرة خصوصا المضادات الحيوية ومسكنات الألم وراجع طبيب ثقة عند تناولك لأي دواء

الرياضة وقاية وعلاج

- مارس المشي يوميا لمدة نصف ساعة على الأقل إن استطعت وإن استطعت
- احرص على إجراء الحجامة كل شهر أو شهرين في مركز طبي معتمد ففيها خير كثير للمرضى والأصحاء.
- العبادات باب عظيم لحفظ الصحة والشفاء من العلل الجسدية والنفسية

حقق شهادة التوحيد بإخلاص العبادة لله وحده والكفر بكل ما يعبد من دون الله(فمن يكفر بالطاغوت ويؤمن بالله فقد استمسك بالعروة الوثقى...الآية) البقرة وتجنب نواقض الشهادة وتعرف على ربك بمطالعة أسمائه الحسنى حتى يتأسس عندك اليقين بربك الحكيم العليم الشافي المعافي.

- احرص على أداء الزكاة في وقتها وتقرب إلى الله بالصدقات (داووا مرضاكم بالصدقة)
- احرص على أداء الصلاة في أوقاتها والخشوع فيها واحرص على قيام الليل والدعاء والتذلل إلى الله في وقت السحر.
- احرص على صيام ثلاثة أيام في كل شهر عربي (الأيام البيض أو الإثنين والخميس من كل أسبوع)
- ابتعد تماماً عن المشاكل والضغوط النفسية بقدر المستطاع.
- أكثر من ذكر الله وداوم على أذكار الصباح والمساء واجعل لك وردا يوميا من القرآن الكريم
- **نم مبكرا واستيقظ مبكرا واحرص على نوم القيلولة لمدة نصف ساعة على الأقل في منتصف النهار**

مع دعائنا للجميع بالصحة والعافية في طاعة الله، ولا تنسوني من صالح دعائكم.